



Sociala medier som verktyg i fysioterapeutens hälsofrämjande arbete

- I syfte att främja hälsan och öka den fysiska aktiviteten

Victoria-Isabelle Nygårds

Examensarbete

Fysioterapi

2020

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Fysioterapi
Identifikationsnummer:	7305
Författare:	Victoria-Isabelle Nygårds
Arbetets namn:	Sociala medier som verktyg i fysioterapeutens hälsofrämjande arbete - I syfte att främja hälsan och öka den fysiska aktiviteten
Handledare (Arcada):	Cia Törnblom
Uppdragsgivare:	Yrkeshögskolan Arcada
<p>Sammandrag:</p> <p>Den positiva utvecklingen av folkhälsan som länge pågått i Finland håller nu på att avta och ett sätt att stävja denna trend kan vara att höja synligheten på sociala medier. Dagens sociala medier har öppnat upp nya möjligheter till att både uttrycka egna åsikter och att ta del av andras. I och med den ökade användningen av mobila enheter, de sociala plattformarnas stora utbredning och applikationernas enorma tillväxt, finner jag det viktigt att veta hur man inom sin yrkesprofession kan använda sig av sociala medier i sitt arbete. Denna studie hör till Yrkeshögskolan Arcadas projekt ”Infodemiology” och syftet med studien är att få ökad och fördjupad kunskap om hur man som fysioterapeut kan använda Instagram som ett verktyg i det hälsofrämjande arbetet. Metoden i studien är netnografi och arbetsprocessen baserar sig på bland annat Bergs (2015) och Kozinets (2011) principer. Efter val av social mediaplattform och kriterier för vilka konton som skulle ingå i undersökningen utsågs fyra specifika konton grundade av utbildade fysioterapeuter. Dessa fysioterapeuters publicerade inlägg under juni 2019 fungerar som material för studien. Resultatet av en objektiv tolkning på manifest nivå visar att fysioterapeuter lägger ner stor tid på varje enskilt inlägg, både innehållsmässigt och utseendemässigt. Resultatet av analys på latent nivå visar att fysioterapeuterna besitter breda utbildningar, har stor erfarenhet inom hälsofrämjande arbete samt visar både entusiasm och engagemang på sina sociala mediekkanaler. Det bör betonas att resultatet kan ha varit annorlunda om man valt att undersöka konton med mindre antal följare. Utmaningen med att forska om och på internet är att hitta en analysmodell som lämpar sig både för text, bild och video. Det fysiska mötet mellan fysioterapeut och klient uteblir på sociala medier. Trots det kan det konstateras att sociala medier inom en snar framtid allt mer kommer att integreras i fysioterapeutens arbete.</p>	
Nyckelord:	Hälsofrämjande, fysisk aktivitet, sociala medier, Instagram
Sidantal:	46
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Physiotherapy
Identification number:	7305
Author:	Victoria-Isabelle Nygård
Title:	Social media as tools in the physiotherapist's health promotion work - in order to promote health and increase physical activity
Supervisor (Arcada):	Cia Törnblom
Commissioned by:	Arcada University of Applied Sciences
<p>Abstract:</p> <p>The positive development of public health that has long been on-going in Finland is now declining and one way to curb this trend may be to increase the visibility on social media. Today's social media has opened new opportunities to both express one's own opinions and to take part of the opinions of others. With the increased use of mobile devices, the widespread use of social platforms and the enormous growth of applications, I find it important to know how one can use social media in one's profession. This study is part of the Arcada University of Applied Sciences project "Infodemiology" and the purpose of the study is to gain increased and in-depth knowledge of how, as a physical therapist, you can use Instagram as a tool in the health promotion work. The method used in the study is netnography and the work process is based on Berg's (2015) and Kozinets' (2011) principles. After selecting a social media platform and criteria for which accounts to be included in the survey, four specific accounts established by trained physiotherapists were chosen. The posts published by these physiotherapists in June 2019 serve as material for the study. The result of an objective interpretation at manifest level shows that physiotherapists spend a great deal of time on each individual post, both in terms of content and appearance. The result of latent level analysis shows that physiotherapists possess broad training, have extensive experience in health promotion work and show both enthusiasm and commitment on their social media channels. It should be emphasized that the results may have been different if one had chosen to examine accounts with smaller numbers of followers. The challenge of researching on and about the internet is to find an analytical model that is suitable for text, image and video. The physical meeting between the physiotherapist and client does not take place on social media. Despite this, it can be stated that social media will increasingly be integrated into the work of the physical therapist in a not too distant future.</p>	
Keywords:	Health promotion, Physical activity, Social media, Instagram
Number of pages:	46
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Fysioterapia
Tunnistenumero:	7305
Tekijä:	Victoria-Isabelle Nygårds
Työn nimi:	Sosiaalinen media työkaluna fysioterapeutin terveyttä edistävissä työssä – edistääkseen terveyttä ja lisätäkseen fyysistä aktiviteettia
Työn ohjaaja (Arcada):	Cia Törnblom
Toimeksiantaja:	Ammattikorkeakoulu Arcada
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Kansanterveyden myönteinen kehitys, joka on jo pitkään jatkunut Suomessa, on nyt laskussa, ja yksi tapa hillitä tätä suuntaa voi olla näkyvyyden lisääminen sosiaalisessa mediassa. Tämän päivän sosiaalinen media on avannut uusia mahdollisuuksia sekä ilmaista omia mielipiteitään, että ottaa osaa muiden mielipiteistä. Mobiililaitteiden käytön lisääntyessä, sosiaalisten median laajan käytön ja sovellusten valtavan kasvun vuoksi pidän tärkeänä tietää, kuinka sosiaalista mediaa voidaan käyttää ammatinsa puitteissa. Tämä tutkimus on osa Arcadan ammattikorkeakoulun "Infodemiologia"-hanketta ja tutkimuksen tarkoituksena on saada lisää ja syvällisempää tietoa siitä, kuinka voit fysioterapeuttina käyttää Instagramia työkaluna terveyden edistämisessä. Tutkimuksessa käytettiin netnografiaa ja työprosessi perustuu Bergin (2015) ja Kozinetsin (2011) periaatteisiin. Valittuaan sosiaalisen median alustan ja kriteerit, joiden perusteella tilit sisällytetään tutkimukseen, valittiin neljän koulutetun fysioterapeutin tilit. Näiden fysioterapeuttien kesäkuussa 2019 julkaistut viestit toimivat tutkimuksen materiaalina. Objektiivisen tulkinnan tulos manifestitasolla osoittaa, että fysioterapeutit viettävät paljon aikaa jokaisessa yksittäisessä postauksessa, niin sisällöllisesti kuin ulkonäöltäänkin. Latentin tason analyysin tulokset osoittavat, että fysioterapeuteilla on laaja koulutus, laaja kokemus terveyden edistämisestä ja he osoittavat innostusta ja sitoutumista sosiaalisen median kanaviinsa. On korostettava, että tulokset olisivat olleet erilaisia, jos olisi valittu tutkimaan tilejä, joilla on pienempi määrä seuraajia. Internetissä ja Internetissä tehdyn tutkimuksen haasteena on löytää analyysimalli, joka sopii tekstille, kuvalle ja videolle. Fysioterapeutin ja asiakkaan välinen fyysinen tapaaminen ei tapahdu sosiaalisessa mediassa. Tästä huolimatta voidaan todeta, että sosiaalinen media integroidaan lähitulevaisuudessa yhä enemmän fysioterapeutin työhön.</p>	
Avainsanat:	Terveyden edistäminen, Fyysinen aktiivisuus, Sosiaalinen media, Instagram
Sivumäärä:	46
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

INNEHÅLL

FÖRORD	6
1 INLEDNING	7
2 BAKGRUND	8
2.1 Sociala medier	12
2.2 Instagram.....	13
3 CENTRALA BEGREPP	14
3.1 Kropp	15
3.2 Rörelse	15
3.3 Funktion	16
3.4 Interaktion	16
3.5 Hälsofrämjande	17
3.6 Fysisk aktivitet	17
4 TEORETISK REFERENSRAM	19
5 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING	20
6 METOD	20
6.1 Urval	22
6.2 Analys	24
6.3 Etiska överväganden	25
7 RESULTAT	26
7.1 Resultat från analys på manifest nivå	26
7.2 Resultat från analys på latent nivå	29
7.2.1 <i>Etos</i>	29
7.2.2 <i>Patos</i>	31
7.2.3 <i>Logos</i>	32
7.3 Sammanfattning av resultaten.....	34
8 DISKUSSION	36
8.1 Resultatdiskussion.....	36
8.2 Metoddiskussion.....	38
9 KONKLUSION	40
9.1 Förslag till vidare forskning.....	41
KÄLLOR	43

FÖRORD

Jag vill rikta ett stort tack till min handledare Cia Törnblom som gett mig personlig handledning och många goda råd under arbetsprocessens gång.

Vasa 08.02.2020

Victoria-Isabelle Nygårds

1 INLEDNING

Folkhälsan, det vill säga hälsa och ohälsa hos befolkningen, kan beskrivas som ett samspel mellan de grundläggande levnadsförhållandena, individens livsstil samt förutsättningar att fatta beslut som gynnar hälsan (Pellmer et al. 2012). Resultaten av undersökningen FinHälsa 2017 visar att den positiva utveckling av folkhälsan som länge pågått i Finland tyvärr håller på att avta (Institutet för hälsa och välfärd 2018). ”Genom att motionera, äta en hälsosam kost, få tillräckligt med nattsömn, undvika tobak, alkohol och droger och vara kognitivt och socialt aktiv skyddar man sig mot många viktiga folkhälsoproblem.” konstaterar forskningsprofessor Seppo Koskinen i en diskussion på Twitter refererad av Institutet för hälsa och välfärd (2018). Koskinen anser även det vara viktigt att social- och hälsojärnsterne samt olika sektorer i större utsträckning främjar en sund livsstil (Institutet för hälsa och välfärd 2018).

Om folksjukdomar förebyggs innan de ens hinner uppträda, undviker man ett ökande behov av social- och hälsovård samtidigt som risken för en kostnadsökning avtar. För att detta skall ske bör val som främjar hälsan uppmuntras och stödjäs i såväl politiska beslutsfattanden som inom all typ av klient- och patientrådgivning. (Institutet för hälsa och välfärd 2018) Beträffande sociala och miljömässiga faktorer som påverkar hälsa och fysisk aktivitet, är det i dagsläget de sociala nätverken som är ett av de mest framträdande målen för kostnadseffektiva insatser. De sociala nätverken har blivit ett mycket attraktivt mål för stora hälsoinitiativ. Forskning visar att stödjande relationer på internet ökar den fysiska aktiviteten och uppmuntrar till hälsosamma beteendeförändringar. (Zhang et al. 2016)

Sedan början av detta årtusende har det skett en anmärkningsvärd förändring i hur människor får tillgång till så väl ny som gammal information. Sociala medier har öppnat upp helt nya möjligheter till att både uttrycka egna åsikter och att ta del av andras. (Gagnon & Sabus 2015, Hytönen & Sirén-Heikel 2017) År 2018 använde sig exempelvis 89 procent av alla människor i Finland mellan 16 och 89 år internet dagligen. Vanligast i Finland är användning av internet i mobiltelefonen, dit även olika typer av applikationer hör. (Finlands officiella statistik 2019) Internet är i Finland även en viktig källa för att få

hälsorelaterad information. År 2009 genomfördes en landsomfattande undersökning som visade att nästan 70 procent av 18–65 åriga finländare hade besökt någon hälsorelaterad plats på internet under det senaste året. Ny statistik visar även att 64 procent av finländare i åldrarna 16 till 89 år hade under år 2017 sökt information om sjukdom, näring och hälsa på internet. (Tana et al. 2019) I och med den ökade användningen av mobila enheter, de sociala plattformarnas stora utbredning och applikationernas enorma tillväxt, finner jag det viktigt att veta hur man inom sin yrkesprofession kan använda sig av internet och sociala medier i sitt arbete. Speciellt eftersom sociala medier även kan vara en bidragande faktor till psykisk ohälsa, vill jag i detta arbete fokusera på det hälsosamma och hälsofrämjande som man via sociala medier kan bidra med inom social- och hälsovårdssektorn. (Svenska Yle 2018)

Denna studie hör till Yrkeshögskolan Arcadas projekt ”Infodemiology”, vilket kan beskrivas som användning av öppenwebbdata om olika hälsobeteenden i syfte till att undersöka och få nya insikter i hälsorelaterade beteenden. I detta arbete används applikationen Instagram som öppen webbdata. På Instagram kommer jag att undersöka olika hälsorelaterade beteenden och ta reda på hur man som fysioterapeut kan arbeta hälsofrämjande på applikationen samt hur man där kan påverka människor i dagens samhälle till att bli mer fysiskt aktiva. En bredare kunskap och en djupare förståelse i hur man på bästa sätt kan nå ut till människor i syfte att främja hälsan via sociala medier skulle ge fysioterapeuter i allmänhet betydande lärdom inför kommande utmaningar i arbetlivet. Detta med tanke på de sociala mediernas explosionsartade och konstanta tillväxt.

2 BAKGRUND

I detta avsnitt redogörs för bakgrunden till studien. Eftersom digital teknik och sociala medier hela tiden expanderar, måste nu även yrkesmänniskor anpassa sin professionella kommunikation för att möta konsumenternas förväntningar och behov. Denna anpassning kan innefatta bland annat kommunikation på sociala medier. (Gagnon & Sabus 2015) Om fysioterapeuter i större utsträckning skulle börja utnyttja och använda sig av befintlig teknik, såsom sociala medier, och på så vis få sina patienter att bli mer engagerade i

rehabiliterings- och hälsofrämjande praxis, skulle en utveckling av fysioterapiyrket ske – en så kallad ”Fysioterapi 2.0”-version skulle uppstå (Knight et al. 2015).

Sedan början av detta årtusende har det skett en anmärkningsvärd förändring i hur människor får tillgång till så väl ny som gammal information. En stor del av denna information utgörs av användargenererat innehåll som finns på sociala medier. Med användargenererat innehåll menas innehåll som skapats av användarna själva. Eftersom innehållet skapas av användarna själva uppstår även stor mängd desinformation. Desinformation definieras som falsk, felaktig eller vilseledande information. (Europeiska kommissionen 2018) Desinformation har en tendens att spridas längre, snabbare och bredare än sann information (Wikman 2018, Alpman 2018). Den allmänna uppfattningen är att spridning av desinformation via sociala medier är enkel att genomföra eftersom falska nyheter väddar till läsarnas känslor, sprids för att styra den offentliga debatten och utformas för att generera intäkter (Europeiska kommissionen 2018).

Enligt den senaste Eurobarometerundersökningen anser människor att det finns en stor mängd falska nyheter. Deltagarna i undersökningen anser traditionella medier (radio, tv och tryckta medier) som den mest tillförlitliga källan för nyheter, medan minst förtroende finns för internetbaserade källor. (Europeiska kommissionen 2018) Det kan därför anses som en professionell skyldighet för bland annat fysioterapeuter och andra yrkesutövare inom vården att fylla det tomrum som nu finns på de digitala plattformarna med högkvalitativ onlineinformation. Väl genomförd närvaro på sociala medier skulle ge människor inom så väl hälso- som vårdbranschen möjligheten att både skapa och dela trovärdig information om träning, välmående och rehabilitering, om hälsovård och sjukvård, på sociala media. (Gagnon & Sabus 2015)

Många som arbetar inom vården uttrycker dock oro för professionell social mediaanvändning, särskilt interaktionen med patienter skapar oro. Fysioterapeuter och andra inom vårdbranschen anser användningen av sociala medier i arbetet vara etiskt problematisk. Regler gällande tystnadsplikt och sekretess finns till för att skydda patientens personliga integritet och är en förutsättning för förtroende för vården. Socialvårdens och hälso- och sjukvårdens dokument och uppgifterna bör enligt lagen behandlas konfidentiellt och patienter och klienter inom socialvården har rätt att få veta

vad informationen om dem används till. (Social- och hälsovårdsministeriet u.å.) Fysioterapeuter och andra som arbetar inom vårdbranschen känner därmed oro för att information av någon anledning skall läcka ut på internet. Dock bör inte engagemang på sociala medier skapa etiska problem om bästa praxis följs och online kommunikationen följer användarvillkor, professionella standarder och den organisationspolitik som finns på plattformen i fråga. (Gagnon & Sabus 2015)

Om man som fysioterapeut använder sig av applikationen Instagram som en del av sitt yrke krävs det att man följer de etiska principer som finns för användning av sociala medier. Hälso- och sjukvårdspersonal är exempelvis skyldiga att följa sitt yrkes standard för etiskt och professionellt beteende i alla interaktioner, inklusive de som förekommer på sociala medier. Under 2010 blev American Medical Association (AMA) den första hälso- och sjukvårdsorganisationen att anta riktlinjer för sociala media med AMA-politiken: Professionalism i användningen av sociala medier. Policyn introducerade emellertid inte nya standarder men angav relevansen av befintliga standarder vid online-interaktioner. Vid internetkontakt gäller principen att om en fysioterapeut eller annan yrkesutövare inom vården interagerar med patienter på Internet, måste den yrkesprofessionella upprätthålla lämpliga gränser mellan patient och vårdare i enlighet med professionella etiska riktlinjer, på samma sätt som i övriga sammanhang. Eventuellt kan kommunikationsmetoder vid online kommunikation behöva reformeras, men utöver det gäller samma standarder och etiska normer som tidigare. Uppförandereglererna för användningen av sociala medier kräver i slutändan att fysioterapeuter använder sociala medier i enlighet med etiketten för fysioterapeuten. (Gagnon & Sabus 2015)

I styckena ovan redogjordes för vad utvecklingen av sociala medier innebär för fysioterapiyrket samt varför många inom vården upplever oro gällande yrkesmässig användning av sociala medier. I följande stycken beskrivs behovet av att arbeta hälsofrämjande på sociala medier och specifikt behovet av att introducera sociala medier i fysioterapeuternas arbete.

Låga nivåer av fysisk aktivitet bland unga vuxna är ett allvarligt riksomfattande problem. År 2014 fanns det av amerikanerna 69 % i åldern 18 till 24 år som inte uppfyllde de federala riktlinjerna för fysisk aktivitet, trots att fysisk inaktivitet ökar risken för kroniska

sjukdomar signifikant. (Zhang et al. 2016) Även resultaten från den senaste FINRISKI-kalkylatorn understryker detta eftersom man där kan se att var femte man i åldern 50–59 år och nästan varannan man i åldern 60–69 år i Finland har en förhöjd risk att insjukna i kranskärslsjukdom eller stroke under de kommande tio åren (Institutet för hälsa och välfärd 2018). Detta leder följaktligen till att vård av människor med kroniska, icke-överförbara sjukdomar dominerar hälsovårdssystemen runt om i världen, samtidigt som det på många sjukhus, vårdcentraler och andra rehabiliteringscenter råder brist på personal. Forskningsrapporter visar att patienter i framtiden bör förbereda sig för en situation då sociala medier kommer att integreras med hälsovårdssystemens leverans av vård. (Knight et al. 2015)

Att integrera sociala medier i sättet på vilket fysioterapeuter arbetar, det vill säga både i utformning och tillhandahållande av vård, ger potential för att öka patienternas engagemang i olika hälsoproblem. För fysioterapeuter innebär integreringen av sociala medier i arbetet en betydande möjlighet att råda sina patienter om hälsofrämjande och sjukdomshantering. Detta kan i framtiden leda till en betydande förbättring av behandlingsresultaten. (Knight et al. 2015)

Bland de sociala och miljömässiga faktorer som påverkar den fysiska aktiviteten är de sociala nätverken ett av de mest framträdande målen för kostnadseffektiva insatser. Sociala nätverk har blivit ett mycket attraktivt mål för stora hälsoinitiativ. Ett argument i litteraturen om nätverk och hälsa tyder på att online relationer förbättrar den fysiska aktiviteten genom stödjande interaktioner som uppmuntrar till hälsosamma beteenden. Socialt stöd är en av de mest använda och studerade strategierna för att uppmuntra till beteendeförändring. När människor med liknande intressen interagerar med varandra för att uppnå ett gemensamt mål, kan socialt stöd och upplevd delaktighet minska den upplevda mödan för att exempelvis ta sig an en ny träningsrutin. Socialt stöd minskar även osäkerheten att utforska nya övningar och träningsformer. (Zhang et al. 2016)

Sammanfattningsvis kan det konstateras att behovet av att introducera sociala medier i det fysioterapeutiska arbetet är stort. Forskning visar att det inom en snar framtid kommer att ske en förändring i hur vård levereras. Det finns dock fortfarande väldigt få studier där man undersökt vilka metoder som är de mest användbara för att maximera de sociala

resurser som behövs för spridning av hälsofrämjande åtgärder. Ökning av den fysiska aktiviteten är en hälsofrämjande åtgärd som är värd att beakta. Även forskning gällande vilka tillvägagångssätt som är de mest effektiva saknas fortfarande. Det som nu finns behov av är systematiska nätverksstrategier som på ett tillförlitligt sätt kan användas för att främja hälsa och fysisk aktivitet på sociala medier. (Zhang et al. 2016)

2.1 Sociala medier

Sociala medier kan definieras som medieformer som är strukturerade för att skapa nätverk och sprida information online. Sociala medier delas ofta in i sociala nätverk så som Facebook, Youtube eller Instagram, och meddelandeapplikationer så som WhatsApp och Messenger. På dessa sociala nätverk delar man information och upplevelser i ett socialt sammanhang endera anonymt eller personligt. Det finns både öppna och slutna former av nätverk och på de flesta av dessa kan man själv justera och styra över öppenheten. (Hytönen & Sirén-Heikel 2017) Nationalencyklopedin ger dock en något snävare definition av sociala medier, där beskriver man sociala medier som ett samlingsnamn på kommunikationskanaler som tillåter användare att kommunicera direkt med varandra genom exempelvis text, bild eller ljud (Nationalencyklopedin, u.å.a).

Sociala medier är således ett samlingsnamn på de kommunikationskanaler vi använder när vi interagerar med varandra på nätet genom text, bild, video och ljud. På de sociala kanalerna är det användarna som står för innehållet till skillnad mot de traditionella medierna, där informationen både produceras och publiceras av professionella aktörer. Sociala medier har idag öppnat upp helt nya möjligheter att både uttrycka egna åsikter och att ta del av andras. De sociala medierna har gett allt fler människor möjlighet att bryta igenom de traditionella nyhetsflödena för att lättare både kunna synas och höras bland befolkningen. (Hytönen & Sirén-Heikel 2017)

Varje plattform på sociala media har en stor global användarbas, vilket lockar till sig allt mer uppmärksamhet vid spridningen av hälsofrämjande åtgärder och beteendeförändringsinsatser. Hittills har de flesta sociala medierna baserade på hälsofrämjande- och marknadsföringsinsatser funnits på Facebook och Twitter, men nu har även Instagram börjat användas allt mer i detta syfte. (Edney et al. 2018)

2.2 Instagram

Det snabbast växande sociala nätverket i världen är Instagram. Instagram används till att dela foton och videoklipp med andra människor runt om i världen. Applikationen är tillgänglig på mobila enheter med Apple iOS, Android och Windows Phone. På Instagram kan man ladda upp foton eller videor och dela dem med sina följare eller med en utvald grupp av vänner. Dessutom kan man visa, kommentera och gilla inlägg som ens vänner delar på Instagram. Alla som är 13 år eller äldre kan skapa ett konto på Instagram genom att registrera en e-postadress och välja ett användarnamn. (Instagram 2018)

Applikationen Instagram grundades av Kevin Systrom och Mike Krieger år 2010 och köptes upp av Facebook år 2012 (Instagram 2018). Instagram blev snabbt en succé och har sedan lanseringen i oktober 2010 fått över en miljard användare, varav hälften gör dagliga besök, vilket i sin tur betyder att det publiceras i genomsnitt 95 miljoner bilder per dag. Personer under 30 år dominerar fortfarande på applikationen och fler kvinnor än män är aktiva. (Staunstrup 2019)

Idag använder även stor del företag och andra yrkesmänniskor Instagram för att nå ut till sina kunder och klienter. Många använder Instagram som ett extra skyltfönster – för att göra reklam för sina produkter och tjänster, samt för att knyta ett starkare band till sina kunder genom att visa upp en mer personlig sida av sig själv och sitt företag. (Staunstrup 2019)

Det finns forskning där man undersökt applikationers användning inom hälsa samt hälso- och sjukvård. Användning av Instagram anses bland annat vara pedagogisk, informativ, motiverande och stödjande. Studier visar att exempelvis muskelkonditionsövningar för hemmaträning som finns på Instagram kan fungera motiverande samt vara både attraktiva och effektiva för att upprätthålla en lämplig nivå av fysisk aktivitet. I tidigare forskning tas även upp så kallade "fitspiration-bilder" som finns på Instagram. (Kamel Boulos et al. 2016)

Ordet "Fitspiration" (även känt som "fitspo") används när en person eller sak fungerar som motivation för att upprätthålla eller förbättra hälsa och kondition. Syftet med

”fitspiration-bilder” är att inspirera individer till att träna, äta en hälsosammare kost samt att uppmuntra till en friskare livsstil. Ny forskning tyder dock på att exponeringen av denna typ av bilder kan ha en negativ inverkan på speciellt den kvinnliga kroppsbilden. Fitspiration på sociala medier ses ofta som en lättklädd, vältränad och muskulös kropp. För närvarande är det oklart i vilken grad denna typ av bilder påverkar människor samt vilken typ av meddelanden som bilderna signalerar gällande så väl kroppsbild som träning. Hur denna påverkan skiljer sig åt mellan könen är också ännu oklart. Forskning visar dock på att användare som tenderar att ha sämre självkänsla lätt kan bli benägna att utveckla missnöje med sin egen kropp och sitt utseende vid exponering av denna typ av bilder. (Carrotte 2017, Kamel Boulos et al. 2016)

Trots detta är Instagram fortfarande ett av de verktyg som används av bland annat Världshälsoorganisationen (WHO), olika amerikanska center för förebyggande av sjukdom och sjukdomshantering samt av andra folkhälsoorganisationer för att sprida visuellt rika meddelande om folkhälsa som både utbildar och intresserar allmänheten (Kamel Boulos et al. 2016).

3 CENTRALA BEGREPP

I kommande avsnitt presenteras de mest centrala begreppen som används i studien. Fysioterapeuten arbetar i huvudsak med rörelse som medel för att främja hälsa och minska ohälsa. Fysioterapin kommer till nytta när människans hälsa begränsas eller hotar att begränsas av sjukdom, skada, ålder eller miljöfaktorer. Fysioterapiprocessen genomförs i samspel med klienten, i vissa fall med klientens närstående samt med det multiprofessionella teamet i samspel med andra yrkesgrupper. Många centrala begrepp som används inom fysioterapin är dock inte alltid helt entydiga och behöver därför definieras och reflekteras över. (Broberg & Tyni-Lenné 2009)

Centrala begrepp i denna studie är *kropp*, *rörelse*, *funktion* och *interaktion* i förhållande till hälsa. Utöver dessa fyra begrepp är i studien även *hälsofrämjande* och *fysisk aktivitet* centrala begrepp. Nedan finns begreppen beskrivna.

3.1 Kropp

Kroppen i fysioterapivetenskap handlar om hur man upplever sin kropp och dess rörelse såväl kognitivt, som emotionellt och socialt. Genom att lära känna kroppens fysiska funktionsförmåga och lyssna på dess signaler kan man känna förtroende för sin egen kropp och uppleva den som hel. Funktionsnedsättningar, smärta och lidande som uppstår i kroppen står i fokus för fysioterapeutens intresse och kunskap, där nästa steg blir att hitta samband och identifiera orsak till besvären. Därefter ges förslag på åtgärder, interventioner och behandlingar. Genom ökad medvetenhet om kroppen kan klienten lära sig mera om sitt sätt att fungera och hur man själv kan använda sina resurser på ett ändamålsenligt sätt. (Broberg & Tyni-Lenné 2009)

3.2 Rörelse

Rörelse är det begrepp som främst kännetecknar fysioterapi, både historiskt sett och idag. Inom fysioterapivetenskapen är begreppet rörelse mångdimensionellt (Broberg & Tyni-Lenné 2009). Broberg & Tyni-Lenné (2009) beskriver rörelse utifrån en så kallad rörelsehierarkimodell. I rörelsehierarkimodellen finns tre aspekter av rörelse; *rörelseförutsättningar*, *rörelseförmåga* och *rörelsebeteende* (Broberg & Tyni-Lenné 2009).

Rörelseförutsättningar definieras som de anatomiska, fysiologiska och psykologiska faktorerna som behövs för människan att skapa rörelse. Ledrörlighet, muskelstyrka, blodcirkulation och motivation är exempel på rörelseförutsättningar. *Rörelseförmåga* kan betraktas som integrerade, koordinerade funktioner mellan nervsystem och muskler. Exempel på rörelseförmåga är att hoppa, springa eller gå. *Rörelsebeteende* definieras som det sätt vilket individen anpassar sin rörelseförmåga i relation till sin omgivning och sina mål. Anpassning av individens kvalitativa och kvantitativa rörelse för att nå olika fysiska mål är ett exempel på rörelsebeteende. Med kvalitativ rörelse menas här med vilken typ av rörelse och med kvantitativ rörelse menas med vilken längd och intensitet. (Broberg & Tyni-Lenné 2009)

I fysioterapivetenskapen fungerar rörelse både som ett mål och som ett medel eftersom rörelse är en betydande faktor i så väl människans hälsa som välbefinnande. Kunskap om rörelse är således viktig både för att få en bättre förståelse för fysioterapi som vetenskap och för dess tillämpning i hälsofrämjande, förebyggande, behandlande och (re)habiliterande syfte. (Broberg & Tyni-Lenné 2009)

3.3 Funktion

Begreppet funktion kan i fysioterapivetenskap avse allt från människans upplevelse av sin egen kropp och dess rörelse, hennes rörelsemönster och aktiviteter i det dagliga livet till förmågan att arbeta och vara delaktig i samhället. Funktion kan även beskrivas som förutsättningar, förmågor och beteenden, vilket är i stort sett samma som definitionen av rörelse. Begreppen rörelse och funktion används därför ofta synonymt. Införandet av den internationella klassifikationen av funktionstillstånd, funktionshinder och hälsa har starkt påverkat användningen av begreppet funktion, inte bara inom hälso- och sjukvården utan även inom andra sektorer. (Broberg & Tyni-Lenné 2009)

3.4 Interaktion

Interaktion innefattar både verbal och ickeverbal kommunikation. Inom fysioterapivetenskap innebär kommunikation ett samspel mellan fysioterapeut och klient, kommunikationen kan även ske i grupp där olika individer påverkar varandra. Interaktionen utgör en integrerad del av fysioterapiprocessen. Genom interaktion kan fysioterapeuten etablera ett terapeutiskt förhållningssätt till klienten och på så vis få klientens egna resurser att aktiveras, vilket är en förutsättning för lärande och förändring. (Broberg & Tyni-Lenné 2009)

Dessa centrala begrepp bildar en struktur och en helhet för en gemensam förståelse av både fysioterapi som vetenskap samt fysioterapi som professionen, vilka båda hela tiden är integrerade med varandra. Inom fysioterapi är det gemensamma målet att främja och upprätthålla den fysiska funktionsförmågan. (Broberg & Tyni-Lenné 2009) För att uppnå detta mål finns en mängd olika metoder och meningsfulla aktiviteter man kan använda

sig av (Broberg & Tyni-Lenné 2009, Hanson 2004, UKK 2019, Folkhälsomyndigheten 2013). Nedan följer definition av begreppen *hälsofrämjande* och *fysisk aktivitet*.

3.5 Hälsofrämjande

När det talas om hälsofrämjande arbete stöter man ofta på begreppen promotion och prevention. Den promotiva strategins utgångspunkt är *hälsa* och hur man arbetar för att främja hälsan. Målet med promotion är att med hjälp av hälsofrämjande insatser bibehålla eller förbättra hälsan. Den preventiva strategins utgångspunkt är *ohälsa* och hur man arbetar för att förebygga ohälsa. Målet med prevention är att man med olika medel bidrar till att något inte händer och på så vis undviker olyckor och ohälsa. För att kunna förebygga behövs kunskap om relevanta riskfaktorer och hur de kan elimineras. (Hanson 2004)

Health promotion eller det svenska hälsofrämjande omfattar allt från sjukdomars botande till förebyggande och främjande av hälsan. Världshälsoorganisationen (WHO) definierar hälsofrämjande som en process som gör det möjligt för människor att öka kontrollen och förbättra hälsan. Att arbeta hälsofrämjande innebär därmed att man fokuserar på faktorer som bidrar till ökad hälsa, så kallade friskfaktorer. Friskfaktorer kan antingen vara strukturella eller individuella och de handlar ofta om samspelet mellan individen och den omgivande miljön. Innan man kan påbörja det hälsofrämjande arbetet behöver man ha en bestämd utgångspunkt. När man skapat sig en bra bild av utgångsläget går man vidare till att sätta upp mål som syftar till förbättring eller utveckling av hälsan. Målet på individ- och gruppnivå kan exempelvis vara att öka medvetenhet om hälsan hos befolkningen eller att sprida information om hur individen själv kan påverka sin hälsa i rätt riktning, till exempel genom ökad fysisk aktivitet eller förändrad kost. (Hanson 2004)

3.6 Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet används som ett heltäckande begrepp som innefattar all typ av kroppsrörelser under såväl arbete som fritid. Till fysisk aktivitet hör alla former av aktiviteter där kroppen är i rörelse. Exempel på fysiska aktiviteter är olika specifika idrottsgrenar, tävlingsidrott, gruppträningspass baserade på styrka eller kondition,

motionsformer så som dans, löpning eller promenader, lek eller friluftsliv. Enligt Världshälsoorganisationens internationella riktlinjer från år 2011 rekommenderas sammanlagt minst 150 minuter fysisk aktivitet per vecka av minst måttlig intensitet eller 75 minuter per vecka av fysiska aktiviteter med hög intensitet. (Folkhälsomyndigheten 2013)

Hälsofrämjande fysisk aktivitet kan vara vilken fysisk aktivitet som helst vars syfte är att förbättra hälsan och den fysiologiska prestationsförmågan samt förebygga risken för bland annat kroniska sjukdomar och förtidig död, utan att förorsaka skada eller utgöra någon typ av risk (UKK 2009, Folkhälsomyndigheten 2013). Urho Kekkosen Kuntoinstituuttisäätö, det vill säga UKK:s rekommendationer för hälsofrämjande motion för 18–64-åringar, baseras på den så kallade ”motionskakan” (liikuntapiirakka) som använts i Finland sedan år 2009. Rekommendationerna betonar behovet att träna uthållighetskondition och muskelstyrka samt förstärka koordination- och balansförmågan. Av rekommendationerna från år 2009 framgår att vuxna finländare bör träna sin uthållighet genom att röra på sig i rask takt minst 2 timmar och 30 minuter i veckan. Samma hälsofördel kan även uppnås genom att träna uthålligheten i ett mer ansträngande tempo i 1 timme och 15 minuter i veckan. Utöver detta bör muskelstyrka, koordination och balans tränas åtminstone två gånger per vecka. (UKK 2009)

År 2019 förnyades UKK:s motionsrekommendationer, men kärnan i rekommendationen förblev oförändrad. De förnyade rekommendationerna lägger större vikt vid lätt fysisk aktivitet och att ta pauser från monotont, statiskt arbete. Dessa ändringar är baserade på att ny forskning har kunnat påvisa att lättare träning också har stora hälsofördelar, särskilt för personer med nedsatt rörlighetsförmåga. Lätt träning har visat sig kunna sänka såväl blodsocker som fettnivåer. Dessutom stimulerar lätt träning blodcirkulationen samt stärker både muskler och leder. Även sömnens betydelse betonas i de nya rekommendationerna. Tillräcklig sömn och tillräcklig fysisk aktivitet ger tillsammans betydande hälsoeffekter. Sömnens inverkan på återhämtningen har visats vara oerhört stor. I de uppdaterade motionsrekommendationerna vill man ta större hänsyn till välbefinnandet som helhet. (UKK 2019)

Utöver dessa rekommendationer kan man nå ännu fler hälsoeffekter genom att ytterligare röra på sig och öka mängden fysisk aktivitet. Detta kan ske både genom att aktivitetens intensitet ökas eller att tiden man rör på sig ökas, eller bådadera. Särskilda rekommendationer finns dock för äldre (vuxna över 65 år), individer med olika kroniska sjukdomstillstånd, personer med olika typer av funktionshinder och gravida. (UKK 2019, Folkhälsomyndigheten 2013)

4 TEORETISK REFERENSRAM

I analysen användes tre grundläggande retoriska medel som anses vara avgörande för att man skall kunna övertyga en person, för att man skall kunna nå ut med ett budskap, samt för att man ska få en person att lyssna. Dessa tre medel är etos, patos och logos, och de fungerar i denna studie som teoretisk referensram.

Etos (Ethos): För att en publik skall övertalas krävs förtroende (Karlberg & Mral 1998). Etos kommer från ordet ”etik” och definieras som sed, sedlighet och moralisk grundåskådning (Nationalencyklopedin u.å.b). Etos handlar därmed om karaktär och personlighet, vilket grundar sig på ens attityder, värderingar och moraler, vilket även avgör huruvida intryck man ger utåt. I analysen där retoriska medlet etos används, undersöks trovärdighet och auktoritet, vilket kan kopplas till utbildningar, titlar, expertis och kompetens. (Karlberg & Mral 1998) I denna analys kommer etos att granskas genom att närmare analysera fysioterapeuternas legitimitet, utbildningar och andra specialkunskaper samt hur dessa framkommer på fysioterapeuternas konton på Instagram.

Patos (Pathos): Enligt patos sker övertalning genom att beröra människor och påverka deras känslor, men patos handlar också om vilka känslor man själv förmedlar. I analysen där det retoriska medlet patos används, undersöks vilka känslor avsändaren vill väcka hos sin publik, i vilket syfte det sker och huruvida det lyckas eller ej. Visuellt innehåll är exempel på patosargument. Vanligt är att måla upp möjligheter i form av framtidsvisioner och framtidsscenarioer samt att försöka framkalla känsla av hoppfullhet hos publiken. (Karlberg & Mral 1998) I denna studie kommer inläggets patos att undersökas genom analys av hur fysioterapeuterna genom text och bild försöker väcka positiva känslor så som trygghet, lycka och glädje hos publiken.

Logos: Vid logos sker övertalning genom information, fakta, studier, rationella argument och logiska resonemang för att bevisa att det man säger stämmer. Till exempel genom statistisk och faktarutor kan logos påvisas utan försköningar. (Karlberg & Mral 1998) I denna studie kommer det retoriska medlet logos att undersökas genom att se hur faktarikt innehållet i inläggen är samt hur fysioterapeuterna presenterar vilken nytta och effekt de olika fysiska aktiviteter som de visar på Instagram har.

5 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING

Syftet med denna studie är att få ökad och fördjupad kunskap om hur man som fysioterapeut kan använda Instagram som ett verktyg i det hälsofrämjande arbetet.

Följande frågeställningar ligger till grund för studien:

1. Hurudana konton har fysioterapeuter som arbetar hälsofrämjande på Instagram?
2. Hur förmedlar fysioterapeuterna budskapet om att öka den fysiska aktiviteten på sina Instagramkonton?

6 METOD

I detta avsnitt presenteras metoden i studien. I avsnittet redogörs för undersökningsmetod, urval, analys samt de etiska överväganden som i studien tagits i beaktande.

Undersökningsmetoden i denna studie är netnografi. Netnografi utgör en sammanskrivning av *internet* (eller nät) och *etnografi* (Berg 2015 s. 10). Nätnografi eller netnografi är en kvalitativ, tolkande etnografisk undersökningsmetod som vanligen används för att studera människors attityder och beteenden på internet. Netnografin beskrivs vanligtvis som 1) det etnografiska tillvägagångssättet tillämpat för nätgemenskaper och onlinekulturer 2) en vetenskaplig metod för att få en förståelse för samt skildra internet som en produkt, ett redskap eller som en umgängesyta eller 3) för att förstå och teckna det sociala och kulturella liv som på något vis är relaterat till internet. (Berg 2015, Kozinets 2011) Eftersom netnografisk forskning innebär att forska både om och med internet föll valet på just denna metod.

Eftersom varje kvalitativ studie är unik och kan innehålla stora variationer beträffande utformningen, anser jag det som forskare viktigt att noga beskriva forskningsprocessen så att de som tar del av resultaten kan bilda sig en god uppfattning om vad som gjorts. Man kan således säga att i kvalitativa undersökningar omfattar kvaliteten hela forskningsprocessen och inte bara forskningsresultatet. (Patel & Davidson 2003)

Vilken roll forskaren väljer att ha i forskningsprocessen kan resultera i olika utfall. I denna studie fungerade forskaren som fullständigt observerande, eftersom forskaren med en sådan roll undviker att påverka det som observeras och då även kvaliteten och trovärdigheten i resultaten. (Eksell & Thelander 2014)

Vanligtvis används begreppen validitet och reliabilitet vid mätning av kvalitet och trovärdighet i en studie. Validitet beskriver huruvida forskaren mäter det som är avsett att mäta, medan reliabilitet handlar om huruvida resultaten blir desamma ifall undersökningen genomförs på nytt. En del kvalitativa forskare menar att kriterierna för reliabilitet och validitet är anpassade för kvantitativa forskningar och därför svåra att tillämpa i kvalitativa studier och undersökningar så som denna (Eksell & Thelander 2014). Eftersom jag valde att utföra en kvalitativ undersökning, har andra kriterier använts vid bedömningen av kvalitet och trovärdighet i studien.

Specialpedagogiska institutionen (2016) menar att *kvalitet* och *trovärdighet* i en kvalitativ studie kan påvisas genom att det bland annat finns ett teoretiskt perspektiv eller teoretiska begrepp som är relevanta för studiens syfte. Hänvisande till detta har i studien stor vikt lagts på en tydlig och omfattande teoretisk referensram, samt för studien relevanta och beskrivande centrala begrepp. *Tillförlitlighet* i studien baseras Brymans (2011) fyra delkriterier *trovärdighet*, *överförbarhet*, *pålitlighet* och *konfirmering*.

Inom kvalitativa metoder används ofta begreppet transferabilitet istället för överförbarhet. Transferabilitet avser resultatens överförbarhet men definieras även som likhet mellan olika sammanhang. Det finns flera olika utgångspunkter för hur man kan se på överförbarhet. En av dessa utgångspunkter bygger på att kvalitativ forskning ofta producerar mönster, strategier eller konfigurationer som kan kännas igen i liknande

sammanhang. (Statens beredning för medicinsk och social utvärdering 2017) I denna studie kunde överförbarheten konstateras först i resultatet, där det framgick om eventuella likheter, mönster och strategier kunde kännas igen från tidigare forskning.

Pålitligheten i studien kan anses vara hög eftersom val av empiri noggrant valdes ut enligt vissa förutbestämda urvalskriterier samt eftersom den mängd data som samlades in och analyserades var stor.

Konfirmering är det sista delkriteriet för den kvalitativa forskningens trovärdighet. Konfirmering innebär att man som forskare kan säkerställa att man har agerat i god tro eftersom det inom kvalitativa forskningar saknas fullständig objektivitet och resultaten kan påverkas av personliga värderingar (Bryman 2011). Under hela forskningsprocessen fungerade forskaren som fullständigt observerande så att studiens resultat skulle bli så jämförbara som möjligt.

6.1 Urval

Efter att metoden netnografi hade valts ut för studien, valdes den sociala mediaplattform som undersökningen skulle bygga på. I val av social mediaplattform utgick jag i studien från Kozinets (2011) riktlinjer för att välja den nätgemenskap eller webbplats som bäst lämpade sig för det valda ämnet. Kozinets (2011) rekommenderar att välja en plattform som är relevant för ämnet, där det finns aktivitet och regelbunden kommunikation, där deltagarna är interaktiva, där det finns många olika typer av användare samt där mängden information är stor. Utifrån Kozinets riktlinjer föll valet på applikationen Instagram.

Efter att plattformen Instagram hade valts ut för undersökningen, bestämdes vilken typ av konton som i studien skulle analyseras på ett djupare plan. Valet föll på konton med stort engagemang och stor spridning samt konton som har stor följarskara. Att studera konton med många följare baserades på studiens syfte, vilket är att få ökad kunskap om hur man som fysioterapeut kan använda Instagram som ett verktyg i det hälsofrämjande arbetet samt få en djupare förståelse för huruvida fysioterapeuter genom text och bild försöker övertyga sin publik till att utöva mer fysisk aktivitet. Detta innebär därmed att konton med mindre antal följare valdes bort. Urvalet kan således ha påverkat de resultat

som studien visar och det är därför viktigt att framhålla att ett annat material möjligtvis hade kunnat ge ett annat utfall.

Nästa steg i urvalsprocessen blev att utse hur många konton som skulle analyseras samt att sätta upp kriterier för vilka specifika konton som skulle väljas ut för undersökningen. Antalet konton för undersökningen begränsades till fyra. Valet att begränsa antalet till specifikt fyra beror på att jag som forskare bedömer att fler konton hade blivit ett för stort urval för ett arbete av den här storleken och med färre än fyra konton hade man troligtvis inte kunnat jämföra de utvalda kontona i lika stor omfattning och därmed inte kunnat dra några tillförlitliga och valida slutsatser av undersökningen.

Kriterier för undersökningen:

- Kontot skall bedrivas av en eller flera legitimerad(e) fysioterapeut(er).
- Kontot skall vara ett företagskonto.
- Kontot bör ha över 45 000 följare.
- Kontoinnehavaren skall ha ett stort följарantal på grund av stort engagemang på sociala medier.

Utöver ovannämnda kriterier var det i urvalsprocessen av stor betydelse att de fysioterapeuter som valdes för forskningen arbetade hälsofrämjande på sina konton. Fysioterapeuterna skulle därmed inte skildra sina egna personliga liv på kontona. Inget krav ställdes på att fysioterapeuterna behövde ha visst kön eller viss nationalitet eller ursprung.

Urvalet var målinriktat och skedde på ett strategiskt sätt utgående från de kriterier som sattes upp för undersökningen. Strategisk urvalsmetod (purposeful sampling) innefattar olika tillvägagångssätt som lämpar sig för olika sorters studier beroende på syfte och förutsättningar. I denna studie användes urvalsmetoden ”Avvikande fall” (extreme or deviant case sampling). Med denna urvalsmetod fokuserar man på personer som är rika på information eftersom de är ovanliga eller speciella på något sätt. (Statens beredning för medicinsk och social utvärdering 2017) I denna studie kan fysioterapeuter med konton vars följарantal är över 45 000 anses vara avvikande, eftersom det åtminstone i Finland inte finns renodlade fysioterapi-konton med den mängden följare.

Utgående från ovannämnda kriterier valdes fysioterapeuterna Zach Long (@thebarbellphysio), Kelly Starrett (@mobilitywod), The Prehab Guys (@theprehabguys) och Bobby Esbrandt (@bobbysportspt). Dessa fysioterapeuters konton finns med i bland annat olika statistiker för bästa fysioterapikonton på Instagram år 2019.

Efter att ovannämnda fyra konton valts ut, sattes en tidsram för under hur lång tid data skulle samlas in. Den data som samlades in för analys var inlägg som publicerats mellan 01.06.2019 och 30.06.2019. Valet att analysera inlägg som publicerats under specifikt en månad, beror på att man som forskare inom denna tidsram hinner skapa sig en bra bild av hur ofta fysioterapeuterna publicerar nytt material, vilken typ av inlägg som publiceras samt hur aktiva fysioterapeuternas är med att kommunicera och integrera med sina följare. Genom att undersöka inlägg som publicerats under en månad fås tillräckligt med material för att kunna genomföra en tillförlitlig analys.

I denna undersökning bestod den insamlade datan, det vill säga det empiriska materialet, av publicerade inlägg i form av bilder och videoklipp med tillhörande undertexter och kommentarer. Inlägg i ”story” och ”highlights” analyserades ej i studien. Antalet analyserade inlägg är de inlägg som var och en av fysioterapeuterna publicerade under juni 2019.

6.2 Analys

Vid analys av det empiriska materialet användes retorisk teori som analysmodell. Denna analysmetod behandlar multimodalt material. Multimodalitet är ett teoretiskt synsätt på kommunikation, interaktion och representation som inte endast tar hänsyn till språk som tal och text, utan även bilder, gester och ljud. I detta arbete användes analysmetoden för att analysera empiriskt material i form av inlägg på Instagram, vilka innefattar bild, video och text. Genom att använda sig av denna analysmetod får man som forskare djupare förståelse och bredare kunskap om så väl den språkliga delen som den visuella delen av det empiriska materialet. (Vigsø 2010)

Med denna analysmetod delades det empiriska materialet in i en manifest nivå och en latent nivå. Först analyserades kontona på manifest nivå, vilket innebär en beskrivning av den objektiva tolkningen av det empiriska materialet. I nästa steg analyserades kontona på latent nivå. På den latent nivå presenteras innehållet på ett djupare plan och undersökningens resultat blir mer strukturerat. (Vigsø 2010) På den latent nivå tillämpas de retoriska medlen etos, patos och logos för att uppnå en intressantare och mer djupgående analys.

De tre grundläggande retoriska medlen är avgörande för att kunna övertyga, nå ut med ett budskap samt få andra att lyssna. Etos avser trovärdighet och auktoritet, vilket kan kopplas till utbildningar, titlar, expertis och kompetens. Patos beskriver känslornas roll i att övertyga och bygger på att framföra det emotionella budskapet. Logos står för fakta och förnuft, vilket kan ses genom hur faktarika de publicerade inläggen är samt hur relevant innehållet är. Vanligast är att alla tre används, men beroende på innehållets karaktär tenderar en av dem att vara den mest framträdande. (Karlberg & Mral 1998) Målet med analys av etos, patos och logos på den latent nivå var att få en djupare förståelse för hur fysioterapeuterna använde sig av text och bild för att övertyga publiken och nå ut med ett budskap genom trovärdighet, fakta och empati.

6.3 Etiska överväganden

Metoden netnografi är som tidigare nämnts en utveckling av metoden etnografi, där det ofta diskuteras kring om etnografer informerar respondenterna om sin forskning eller studie på ett korrekt sätt (Bryman 2011). Eksell & Thelander (2014) understryker frågan om samtycke genom att skriva att informerat samtycke ej krävs vid en netnografisk undersökning, där en passiv analys av arkivdata sker på en internetsida som är offentlig. Även Kozinets (2011 s. 194) poängterar att det inte finns några krav på att man med denna metod behöver ha informerat samtycke. Vidare skriver Eysenbach & Till (2001) gällande de etiska aspekterna i netnografiska undersökningar att man som forskare bör ta hänsyn till tre faktorer, vilka är 1) huruvida sidan kräver någon typ av registrering för att man skall kunna ta del av kommunikationen, 2) antalet registrerade medlemmar på sidan, samt 3) sidans normer.

I detta arbete betraktades inlägg som är tillgängliga för alla som offentliga, medan inlägg som kräver att kontoinnehavaren godkänner andra användares åtkomst betraktades som privata. I studien användes därmed enbart offentligt material från öppna konton. Som forskare behövde man därmed ej ta ställning till respondenternas integritetsskydd och anonymitet. Förutom ovannämnda faktorer har även plattformens egna regler och normer tagits i beaktande.

Examensarbetet har följt de etiska regler som gäller för akademiska arbeten i högskolor och universitet i Finland. Utgångspunkten har varit ”God vetenskaplig praxis i utbildning och forskning vid Arcada”, vilken baseras på riktlinjer publicerade av Forskningsetiska delegationen i Finland (TENK). Till god vetenskaplig praxis hör att tillämpa etiskt hållbara dataansaffnings-, undersöknings- och bedömningsmetoder. Etiskt hållbara dataansaffnings-, undersöknings- och bedömningsmetoder betyder bland annat att man skall respektera forskningspersonens självbestämmanderätt, undvikande av skador samt personlig integritet, anonymitet och dataskydd. (Yrkeshögskolan Arcada 2019) Man bör även betrakta ärlighet, allmän omsorgsfullhet och noggrannhet i undersökning, dokumentering och presentation samt ta hänsyn till andra forskares studier och resultat (Forskningsetiska delegationen 2012).

7 RESULTAT

I kommande avsnitt redogörs för de resultat som fåtts utifrån analys på manifest nivå samt på latent nivå.

7.1 Resultat från analys på manifest nivå

I detta avsnitt presenteras resultaten från analysen på manifest nivå. Resultaten svarar på frågeställningen ”Hurudana konton har fysioterapeuter som arbetar hälsofrämjande på Instagram?”.

The Barebell Physio @thebarebellphysio

Zach Long är grundaren av kontot The Barbell Physio. Kontot The Barebell physio har 158 000 följare. Totalt har fysioterapeuten Zach Long publicerat 1620 inlägg, varav 28

inlägg publicerades i juni 2019. I profilen skriver Zach Long ut vilka utbildningar, certifieringar och andra kunskaper han besitter, dessa är DPT (Doctor of Physical therapy), SCS (Strength and Conditioning specialist) och Cert. CMFA (capital markets and financial advisory). I profilen hänvisar Zach Long även till andra konton och webbsidor genom texterna “Getting people out of pain @onwardclt”, “Helping athletes reach their performance goals @performanceplusprogram” och “Click 🖱️ learn how I can help you! TheBarbellPhysio.com/links”.

The Barebell Physio publicerar på Instagram inlägg både i form av bilder och videoklipp. De publicerade inläggen innehåller övningar med övningsförklaring i textform eller som presenternas muntligen. På kontot finns även inlägg i form av motiverande citat, jämförelse mellan olika övningar och vanliga fel som människor ofta gör i olika övningar. På kontot finns ej någon logisk ordning gällande hur och när olika typer av inlägg publiceras. De inlägg som publicerats är av olika kvalitet och bilderna och videoklippen är fotograferade och filmade ur olika vinklar. Inläggen kan därmed anses publiceras med stor spontanitet och innehållet är av stor variation. Texterna eller inläggsbeskrivningarna är dock alltid skrivna med stor eftertanke. De är lättlästa, lättbegripliga och innehåller viktigt och relevant information om olika övningar, dess inverkar och effekt på kroppen. På kontot The Barebell Physio ses även inlägg publicerade av Pamela Gnon.

Mobility WOD @mobilitywod

Kelly Starrett är grundaren av kontot Mobility WOD. Kontot Mobility WOD har 337 000 följare. Totalt har fysioterapeuten och grundaren Kelly Starrett publicerat 2700 inlägg på Instagram, varav 71 inlägg publicerades i juni 2019. I profilen uppmanar Kelly Starrett sina besökare att börja följa hans sida för att få tillgång till dagliga uppdateringar med innehåll som bidrar till förbättrad prestationsförmåga, ökad mobilitet och flexibilitet samt optimerad återhämtning. Starrett hänvisar även till företagets webbsida genom texten ”Start your free trial today! www.mobilitywod.com/lets-go”. Kelly Starretts utbildningar och certifieringar framkommer ej i profilen på Mobility WOD:s Instagramkonto. Dock kan man genom att klicka sig vidare till Mobility WOD:s webbsida ta del av Kelly Starretts bakgrund och olika utbildningar.

Instagramkontot Mobility WOD har ett enhetligt flöde där varje inlägg är uppbyggt på ett liknande sätt och följer ett visst tema. Största delen av inläggen är videoklipp där olika övningar presenteras i träningsmiljö, oftast i gym, och där det finns en text skriven i vitt med svart bakgrund. Ibland förekommer inlägg i bildformat, denna typ av inlägg följer samma tema. I videoklippen talar den person som visar och förklarar övningen till publiken, den som sitter på andra sidan skärmen.

The Prehab Guys @theprehabguys

Kontot The Prehab Guys drivs av Arash Maghsoodi, Michael Lau och Craig Lindell. Kontot The Prehab Guys har 471 000 följare. Totalt har kontots grundare Arash Maghsoodi, Michael Lau och Craig Lindell publicerat 1373 inlägg på Instagram, varav 32 inlägg publicerades i juni 2019. I profilen skriver The Prehab Guys vilka utbildningar de besitter, vilka är inom fysioterapi (Doctor of Physical Therapy) och inom styrka och kondition (Strength & Conditioning Specialists). I profilen skriver de dessutom att de har vetenskapliga insikter för optimalt rörelsesystem. Längst ner på profilen hänvisar de till The Prehab Guys webbsida där man bland annat kan få tillgång till en övningsbank.

The Prehab Guys publicerar så väl bilder som videoklipp på Instagram. Inläggen är fokuserade på rehabilitering och prehabilitering, mobilitet, träning efter operation samt olika stärkande övningar. Inläggen kan således anses lämpa sig för människor i alla åldrar. Varje enskild övning passar eventuellt inte alla besökare, men det finns garanterat någon övning för alla. Instagramkontot The Prehab Guys har ett enhetligt och färgglatt flöde där varje inlägg är uppbyggt på ett liknande sätt och följer ett visuellt tema. Flödet blir därmed väldigt tydligt för publiken. Inläggen är en blandning av videoklipp och bilder där de olika övningarna är filmade i gym eller i fysioterapimottagning.

Bobby Sports PT @bobbysportspt

Bobby Esbrandt är grundaren av kontot Bobby sports PT. Kontot Bobby Sports PT har totalt 49 200 följare. Totalt har kontots grundare Bobby Esbrandt publicerat 241 inlägg, varav 11 inlägg publicerades i juni 2019. I profilen skriver Bobby Esbrandt ut vilka utbildningar, certifieringar och andra kunskaper han besitter, dessa är Doctor of Physical Therapy (fysioterapeut), Strength & Conditioning Specialist (specialist inom styrka och konditionsträning). Man kan även läsa att Bobby Esbrandt är grundare av och ägare till

företaget Impact sports PT, vilket man på Instagram hittar på @ImpactSportsPT. Längst ner i profilen hänvisar Bobby till företagets webbplats med texten ”Sports Performance Enhancement www.impactsportspt.com”.

Bobby Sports PT publicerar främst videoklipp med även ett fåtal bilder på Instagram. Inläggen är till stor del fokuserade till idrottsfysioterapi. På Bobby Esbrandts konto får man ta del av olika atletes rehabilitering efter skador och skadeproblematik. Kontot har ett enhetligt flöde där de flesta bilder och videoklipp är tagna i Impact Sports Physical Therapys träningsutrymmen. De övningar som visas på kontot är individuellt anpassade till atleterna i inläggen. Övningarna lämpar sig således inte för alla att utföra. Det kan dock vara intressant och lärorikt för publiken att få ta del av elitidrottarens rehabilitering och eftersom Bobby Esbrandt alltid skriver ut vilken typ av skada och rehabilitering som förekommer i inläggen, kan man få både tips och råd om man själv har drabbats av samma typ av problem.

7.2 Resultat från analys på latent nivå

I detta avsnitt presenteras resultaten utifrån analys av etos, patos och logos. Resultaten svarar på frågeställningen ”Hur förmedlar fysioterapeuterna budskapet om att öka den fysiska aktiviteten på sina Instagramkonton?”

7.2.1 Etos

The Barebell Physio @thebarebellphysio

Zach Long är utbildad DPT (Doctor of Physical therapy), SCS (Strength and Conditioning specialist) och Cert. CMFA (Capital markets and financial advisory), vilket på svenska är utbildningar inom fysioterapi, träning och ekonomi. Med en bred kunskapsbakgrund framstår de inlägg som Zach Long publicerar, utifrån etostänkandet, som trovärdiga. Zach Long hjälper regelbundet styrkelyftare som tävlar på elitnivå, Crossfit-atleter och andra professionella idrottare från ett brett utbud av sporter, även hans stora erfarenhet av olika idrotter stärker trovärdigheten i inläggen och visar på god kompetens. Zach Longs expertis är att förbättra sportprestandan och minimera skaderisken.

Mobility WOD @mobilitywod

Kelly Starrett är utbildad tränare, fysioterapeut, författare och föreläsare som har revolutionerat genom att sätta sig in i hur idrottare tänker på mänskliga rörelser och atletisk prestanda. Kelly Starrett har skrivit boken *Becoming a Supple Leopard* and *Deskbound*, var syfte är att få människorna i fitnessvärlden att tänka ur ett mer fysioterapeutiskt perspektiv. Boken har fått utmärkelser så som New York Times och Wall Street Journals "bestsellers". Kelly Starrett hänvisar ofta till sin bok i inläggens textbeskrivningar, vilket ökar trovärdigheten. Inom sin yrkespraxis fokuserar Starrett på prestationsbaserad ortopedisk sportmedicin med tyngdpunkt på att få idrottare att återvända till elitnivå efter skada. Hans koppling till expertisen ger tyngd i hans inlägg på Instagram. Klienter som Starrett har jobbat med är olympiska guldmedaljister, Tour de France-cyklist, världsberättigade och nationella rekordinnehavare, idrottsmän inom tyngdlyftning och styrkelyft, Crossfit Games-medaljister, ballettdansare och militärer. Stor erfarenhet inom olika idrotter understryker trovärdighet som etosargumentet bygger på. Kelly Starrett är anledningen till att människor över hela världen började använda lacrosse bollar samt diverse olika monster band, mini band och gummiband i sin träning, denna samhällstrend stärker etosargumentet.

The Prehab Guys @theprehabguys

Arash Maghsoodi, Michael Lau och Craig Lindell har alla examina i fysioterapi och certifieringar inom styrka- och konditionsträning. Kompetens syns genom att kontots grundare har specialutbildningar inom rörelsevetenskap, smärtvetenskap, biomekanik, skade- och kirurgisk rehabilitering, prehabilitering och idrottprestation, vilket ökar trovärdigheten i de publicerade inläggen. Arash Maghsoodi, Michael Lau och Craig Lindell vill via sociala medier hjälpa människor att förbättra sin livskvalitet oavsett ekonomiska hinder, tidsbegränsningar eller tillgång till sjukvård. De tre männen postar en mängd olika hög- och lågintensiva övningar och varje inlägg har en detaljerad beskrivning som förklarar vetenskapen bakom rörelsen. Detta visar på auktoritet inom området.

Bobby Sports PT @bobbysportspt

Bobby Esbrandt är delägare och medgrundare av Impact Sports Physical Therapy. Han fick en kandidatexamen i biologi från Stevenson University och har avlagt en examen i fysioterapi från University of Maryland School of Medicine med inriktning på manuell terapi och sportrehabilitering. Dessutom har han certifieringar för administration av både Y-Balance Test och Functional Movement Screen. Förutom sitt intresse för idrottsmedicin har Bobby genomgått omfattande fortbildning i dry needling (Cert DN) och spinal manipulation vid behandling av en rad neuromuskuloskeletala störningar. Bobby Esbrandt har även kliniska specialiteter för att behandla individer med livmoderhals-, bröst- och ländryggdysfunktioner och även de som lider av cervicogen huvudvärk. Bobby Esbrandts gedigna utbildning visar på auktoritet och stor kompetens.

7.2.2 Patos

The Barebell Physio @thebarebellphysio

På konton The Barebell Physio börjar inläggsbeskrivningarna ofta med en fråga eller ett påstående för att väcka känsla av iver och igenkänning. Exempel på detta är ett inlägg som börjar med meningen "Need to improve your overhead mobility?". Zach Long skriver ofta övningsutföranden i text samt visar övningsutförandena praktiskt i videoklipp. Här vill han poängtera vikten av rätt övningsutförande och få publiken att känna trygghet i övningarna, vilket hänvisar till patosargumentet som står för känsla. I slutet av inläggsbeskrivningarna uppmanar Zach Long ofta att besökarna skall tagga en vän som de tycker skall testa övningarna i inläggen. Zach Long försöker genom detta nå större publik med gemensamma erfarenheter.

Mobility WOD @mobilitywod

Kelly Starrett skriver på Instagram på ett professionellt men personligt och roligt sätt. Exempelvis hittar man i textbeskrivningen under ett av videoklippen en textrad där Starrett humoristiskt skriver "Find yourself a mobility partner who laughs through the burn but comes to your aid when there's a real wolverine clawing at your hamstring. ", vilket fritt kan översättas till att hitta en kompis att träna mobilitet med, som skrattar genom smärtan men hjälper dig när det river i baklåret. Känslor så som glädje, delaktighet och gemenskap visar Kelly Starrett på Instagram både genom text och bild.

The Prehab Guys @theprehabguys

På kontot @theprehabguys syns patosargument ofta genom att de tre männen i textbeskrivningen ger besökarna en utmaning eller en uppmaning för att skapa engagemang bland publiken i kommentarsfältet. Uppmaningarna eller utmaningarna kan exempelvis vara att tagga en vän i kommentarerna eller att man skall skriva ut sin favoritövning. The Prehab Guys utstrålar entusiasm och engagemang i sina långa textbeskrivningar med alla dess uppmaningar och utmaningar, vilket kan relateras till patosargumentet. Uppmaningar och utmaningar kan skänka människor hopp om något de trott vara omöjligt, att lyckas ge dem ett hopp om något positivt eller förändring till det bättre, hänvisar till starkt pathosargument.

Bobby Sports PT @bobbysportspt

Nyfikenhet är ett känslöargument som skapar pathos på kontot @bobbysportspt. I de inlägg som Bobby Esbrandt publicerar syns ofta professionella idrottare som rehabiliterar sig efter skada, vilket kan väcka nyfikenhet. Detta syns exempelvis genom ett videoklipp av den professionella lacrossespelaren Johnny Kellys rehabilitering. I textbeskrivningen finns texten ”Eccentric strengthening with professional lacrosse player @junson10 as he recovers from a right hamstring strain”, vilket fritt översatt betyder att Johnny Kelly tränar excentrisk styrka när han rehabiliterar och återhämtar sig från en skada i höger baklår. Patosargumentet syns här också genom att intresse och sympati väcks när kontots besökare får ta del av professionella atletes rehabilitering.

7.2.3 Logos

The Barebell Physio @thebarebellphysio

Zach Long publicerar inlägg med stor variation. Bilderna och videoklippens innehåll är relevanta för människor i olika åldrar. Logosargumentet som representerar förnuft och logik syns genom att inläggen innehåller övningar med olika svårighetsgrad och att det alltid finns information om övningarna i textbeskrivningarna. Zach Long belyser exempelvis vilka muskler som jobbar under övningen och om det är en övning som tränar styrka, kondition, motorik eller balans. En del övningar utförs med extra belastning och man är då tvungen att själv avgöra om man tror sig behärska övningen eller ej.

Zach Long presenterar fördelar och nackdelar med olika övningar genom att exempelvis publicera bilder som innehåller två eller fler varianter av ett övningsutförande där man belyser vad som är rätt och fel, detta kan relateras till logosargumentet som hänvisar till jämförelse. Jämförelse syns också genom att Zach Long publicerar inlägg med olika tabeller och diagram. Som tidigare nämndes vill Zach Long poängtera vikten av rätt övningsutförande och få publiken att känna trygghet i övningarna, detta syns på kontot @thebarebellphysio genom exempelvis inlägg där en tecknad gubbe regelrätt utför en övning steg för steg. Detta hänvisar till logoargumentet kontroll, som leder till självständighet.

Mobility WOD @mobilitywod

I majoriteten av de videoklipp som Kelly Starrett publicerar på sitt konto på Instagram, berättar den som utför övningen vad hen gör samtidigt som man kan läsa samma sak i text som är inklippt i videon. Detta gör det lätt för publiken att förstå själva övningsutförandet samt tanken och syftet med övningarna. Genom denna fakta förmedlas budskapet med övningen på ett logiskt och förnuftigt sätt, vilket kan relateras till logosargumentet.

På kontot hittar man inlägg som innehåller övningar för stretching, rörlighet, mobilitet och flexibilitet, styrka och balans. Utöver det finns inlägg innehållande tips och råd för att bli av med smärt- och sömnproblem, förebyggande av skador samt inlägg som hänvisar till återhämtning. Utbudet av inlägg är därmed väldigt stort och omfattande, vilket bidrar till att varje enskild besökare garanterat hittar någon övning som passar just honom eller henne. I och med Kelly Starretts breda utbildningsbakgrund och stora arbetserfarenhet förstärks logosargumentet genom rationella argument, logiska resonemang och faktarikt innehåll i inläggen.

The Prehab Guys @theprehabguys

The Prehab Guys börjar majoriteten av inläggen med att skriva ut namn på övning, vad det är för typ av övning eller vilka muskler/muskelgrupper som är involverade i övningen, det kan ses genom texter så som "Serratus Swiss Ball Wall Push" eller "Serratus Anterior Shoulder Stability". Vidare kan man läsa inlägg som handlar om svag Serratus Anterior

genom texten "A weak Serratus Anterior can lead to poor scapulo-humeral rhythm and shoulder impingement." därefter ger man förslag på övning och skriver steg för steg hur övningsutförandet går till. Detta tyder på både förnuft och logik i inläggens innehåll. The Prehab Guys är även noggranna med att skriva ut vad som är viktigt att undvika i övningsutförandet, hur många serier och repetitioner som rekommenderas att göra av övningen samt hur man kan modifiera övningen för att ytterligare höja svårighetsgraden. I denna typ av inlägg förstärks logosargumentet genom rationella argument, logiska resonemang och faktarikt innehåll.

Bobby Sports PT @bobbysportspt

Bobby Esbrandt publicerar inlägg med fokus på förbättring av idrottsprestationer. Bilderna och videoklippens innehåll representerar atleter från olika idrotter som utför rehabilitering efter skada eller skadeproblematik. Logosargumentet som representerar förnuft och logik syns genom att inläggen innehåller övningar individuellt anpassade till atleten och till den idrott som hen utför. Bobby Esbrandt skriver dock varken ut hur övningarna utförs eller berättar muntligen om övningarna.

7.3 Sammanfattning av resultaten

I detta avsnitt presenteras en sammanfattning av resultaten. Resultatet på manifest nivå innefattade en objektiv tolkning av det empiriska materialet och resultatet på den latent nivå presenterade innehållet på ett djupare plan, där de retoriska medlen etos, patos och logos tillämpades.

På den manifesta nivå fick man svar på forskningsfrågan "Hurudana konton har fysioterapeuter som arbetar hälsofrämjande på Instagram?" En objektiv tolkning på den manifesta nivå visade att fysioterapeuterna lägger ner stor tid på varje enskilt inlägg, både innehållsmässigt och utseendemässigt. I majoriteten av inläggen presenteras en övning i både bild och text eller som videoklipp med rörlig bild, ljud samt text. Genom att flera av fysioterapeuterna skapar inlägg med liknande utseende, vilka alla följer ett visuellt tema, blir sidans utseende mer enhetligt och tydligt. På så vis blir det även för besökarna lättare att hitta olika inlägg samt uppfatta en klar logik bakom dem.

Den objektiva tolkningen på den manifesta nivån gav även svar på vilken inriktning och vilket fokusområde de olika fysioterapeuterna har på Instagram. Genom att observera och objektivt tolka fysioterapeuternas användarnamn, deras profiler samt de inlägg som de publicerade i juni 2019 fick man som forskare en bra bild över fysioterapeuternas olika utbildningar och specifika intressen. Dessutom kunde även olika specialutbildningar noteras. Exempelvis kunde man uppfatta att Bobby Esbrandt @bobbysportspt har ett stort intresse för att jobba med atleter inom olika idrotter, för idrottsskador samt för den rehabilitering som krävs för att komma tillbaka efter skada. Det kunde även noteras att kontot @mobilitywod fokuserar på mobilitets- och rörlighetsträning som fungerar både främjande och rehabiliterande i vanligt förekommande skade- och problemsituationer.

Den andra frågeställningen i studien var ”Hur förmedlar fysioterapeuterna budskapet om att öka den fysiska aktiviteten på sina Instagramkonton?”. Denna fråga besvaras genom analys på den latent nivå. De retoriska medlen anses vara avgörande för att man skall lyckas övertyga och nå ut med ett budskap samt för att få andra att lyssna. Med etos avses exempelvis trovärdighet och i analysen undersöktes etos genom analys av fysioterapeuternas legitimitet, utbildningar och andra specialkunskaper. I analysen framkom det att alla de konton som blev analyserade var grundade av legitimerade fysioterapeuter och att flera av dem dessutom hade certifieringar inom styrke- och konditionsträning, samt specialutbildningar inom bland annat rörelsevetenskap, smärtvetenskap, biomekanik, rehabilitering och prehabilitering samt inom ekonomi och marknadsföring. Utöver det hade flera av fysioterapeuterna egen erfarenhet av tävlingsidrott. Eftersom fysioterapeuterna besitter flera och breda utbildningar inom området idrott och hälsa bidrar de med större trovärdighet och övertygelse till publiken.

Vid patos sker övertalning genom att beröra människor och påverka deras känslor. I analys av patos undersöks, utifrån Karlberg & Mral (1998), känslornas roll i att övertyga. Patos bygger även på att framföra det emotionella budskapet. I analys av patos kunde man som forskare notera att fysioterapeuterna utstrålar entusiasm och engagemang i så väl sina bilder och videoklipp som i sina textbeskrivningar. Genom uppmaningar och utmaningar vill fysioterapeuterna väcka iver och nyfikenhet, vilket också kan relateras till patosargumentet. Genom att få människor att anta utmaningar och skänka dem hopp

om något de tidigare trott vara omöjligt kan fysioterapeuterna lyckas påverka till positiva beteendeförändringar. Detta utgör ett starkt patosargument.

På flera av de konton som analyserades skriver fysioterapeuterna långa och utförliga bildtexter med övningens namn, utförande och övningsbeskrivning. De beskriver därtill i vilken situation övningen kan tillämpas och specifikt varför den övningen kan vara bra att göra. Detta tyder på faktarika inlägg på Instagram innehållande både förnuft och logik. Exempelvis The Prehab Guys är dessutom noggranna med att påpeka vad som är viktigt att undvika i övningsutförandet, vilket förstärker logosargumentet som innebär bland annat rationella argument och logiska resonemang. Man kan som forskare observera att fysioterapeuterna sprider viktig information om träning, rehabilitering och välmående till sidans följare och besökare.

8 DISKUSSION

Syftet med studien var att få ökad och fördjupad kunskap om hur man som fysioterapeut kan använda Instagram som ett verktyg i det hälsofrämjande arbetet. I detta avsnitt diskuteras resultatet samt metoden som tillämpats i studien.

8.1 Resultatdiskussion

Resultatet av analysen i studien delades upp enligt frågeställningarna på en manifest nivå och en latent nivå för att göra resultatet mer överskådligt.

Resultatet utifrån analysen på den manifesta nivån visade att de analyserade kontona innehöll inlägg med viktiga och relevanta övningar, med tydliga övningsutförande i form av bild, videoklipp och välformulerade beskrivningar. Härav kan man anse att fysioterapeuterna via Instagram har anpassat sin professionella kommunikation för att möta konsumenternas förväntningar. Detta helt enligt det resonemang som Gagnon & Sabus (2015) förde i sin forskning.

Utifrån analysen på den latent nivå kunde man se att fysioterapeuterna så väl skapar som delar med sig av trovärdig information kring ämnen inom hälso- och

träningsbranschen. Gagnon & Sabus (2015) underströk i sin forskning att det är en professionell skyldighet för fysioterapeuter på sociala medier att fylla det tomrum som nu finns med trovärdig och relevant information om träning, fysisk aktivitet och hälsa. En del av tomrummet tycks nu fyllas successivt bland annat via fysioterapeuters Instagramkonton.

Gällande de retoriska medlen etos, patos och logos är det vanligast att alla tre används, men beroende på innehålllets karaktär tenderar ett av dem oftast att vara det mest framträdande (Karlberg & Mral 1998). Via sociala medier, så som Instagram, kan det som fysioterapeut vara svårt att anspela på känslor och minnen eftersom det fysiska mötet mellan fysioterapeut och klient uteblir. Text och bild uppfattas olika av olika människor och det skiljer sig därmed hur känslomässigt olika personer påverkas av olika inlägg. Utifrån analysen på den latent nivå kan man notera att patosargumentet är det svagaste retoriska medlet på alla analyserade konton. Detta kan bero på att känslor har ett nära samband med interaktion, vilket innefattar både verbal och ickeverbal kommunikation, där även miner, gester och kroppsspråk har en stor inverkan (Broberg & Tyni-Lenné 2009). Den vanliga mänskliga interaktionen uteblir lätt på sociala medier.

Vidare kan man utifrån resultaten på den latent nivå konstatera att fysioterapeuter med många följare, det vill säga med stort socialt stöd, publicerar inlägg innehållande fakta och förnuft, rationella argument och logiska resonemang. Detta understryker även den forskning som Kamel Boulos et al. (2016) gjort, vilken visar att användning av Instagram kan vara så väl pedagogisk och informativ, som motiverande och stödjande. En del av fysioterapeuternas inlägg är så väl tankeväckande som ögonöppnande, vilket mycket väl kan leda till positiva beteendeförändringar hos följarna. Även detta faktum stöds av tidigare forskning, bland annat Zhang et al. (2016) säger att socialt stöd har visats vara en av de mest använda och studerade strategierna för att åstadkomma en positiv beteendeförändring gällande den fysiska aktiviteten hos människor. Möjligheten att åstadkomma en beteendeförändring via sociala medier, till exempel via Instagram bör betonas och beaktas. Utgående från resonemanget hos Zhang et al. (2016) om att de sociala nätverken har blivit ett mycket attraktivt mål för stora hälsoinitiativ, torde man som fysioterapeut i allt större grad kunna främja hälsan och den fysiska aktiviteten via sociala medier.

8.2 Metoddiskussion

Eftersom en stor del av människors sociala interaktion och kommunikation har förflyttats till internet, så har även nya sätt att forska kring dessa fenomen uppstått och nya sätt att studera data har skapats. Detta har i sin tur lett till att bland annat forskningsmetoden netnografi vuxit fram. Denna kvalitativa, netnografiska metod lämpade sig väl för denna typ av studie. Metodvalet grundade sig bland annat på det faktum att studiens frågeställningar krävde internet som verktyg för insamling av data samt att syftet med studien var att få ökad kunskap och djupare förståelse i ämnet.

Tanken var först att rikta arbetet till finlandssvenska fysioterapeuter som aktivt använder sociala medier i sitt hälsofrämjande arbete, men eftersom jag valde att starta upp examensarbetet under början av sommaren 2019 förstod jag att svårigheter kring begäran om forskningslov skulle uppstå vid denna tidpunkt på året. Efter diskussion med Yrkeshögskolan Arcadas ansvarige för projektet ”Infodemiology”, föll valet på en netnografisk studie.

I denna studie tog jag som forskare an mig en roll som fullständigt observerande för att inte påverka resultaten åt något håll. Detta kan anses vara en av metodens flera fördelar. Den påverkan som forskaren annars kan ha genom sin närvaro minimeras med den netnografiska metoden. Genom observation får man dock enbart en uppfattning av det som syns utåt, vilket jag i efterhand kan tycka är en negativ aspekt med den valda metoden. Men denna metod kan man heller inte ta del av miner, gäster och kroppsspråk. Om man i studien skulle ha riktat forskningsfrågorna till fysioterapeuterna bakom kontona istället för inläggens innehåll, som ursprungstanken var, kunde kvalitativa undersökningsmetoder så som intervju eller enkät ha lämpat sig bättre.

När val av metod hade gjorts, valdes den sociala mediaplattform som undersökningen skulle behandla samt hur många och specifikt vilka fysioterapeuter som skulle delta i undersökningen. Dessutom sattes en tidsram upp för insamling av materialet. Metoden lämpade sig väl för den tidsram som sattes upp, även om tidsramen sattes upp redan i ett tidigt skede. I urvalsprocessen användes förutbestämda kriterier som grund. Som forskare valde jag själv ut vilka konton som undersökningen skulle behandla med förutsättning att

de föll inom ramarna för de utsatta kriterierna. Att jag i arbetet hade en tydlig och detaljerad teoretisk referensram kom till stor nytta senare under analysprocessen. Referensramen styrde mig i mitt arbete och förhindrade att jag hamnade utanför ämnet, den kan därmed sägas ha varit ett bra komplement till den valda undersökningsmetoden och den har fyllt sin funktion väl.

Valet att enbart studera fyra fysioterapeuter vars konton hade stor följarskara, kan dock eventuellt ha inverkat på överförbarheten i studien. Resultatet kunde ha blivit annorlunda om man även skulle ha analyserat konton med mindre antal följare. Min egen uppfattning är dock att så väl mönster som strategier som ses i resultatet även kan kännas igen på konton med färre antal följare.

I och med att forskningsmetoden blev netnografi fanns tillgång till ett stort utbud av lättillgängligt material, vilket är en annan fördel med den valda metoden. Det har som forskare varit lätt att hitta material, spara material samt att se vid vilken tidpunkt olika material har publicerats. När det netnografiska materialet samlades in fanns det dock en del etiska aspekter att ta i beaktande. Eftersom den data som behövdes för studien var material som publicerats av personer med ett användarkonto på Instagram, behövde man beakta huruvida samtycke från Instagram-användarna krävdes eller ej. Eksell & Thelanders (2014) tes blev avgörande i denna etiska fråga. Eksell & Thelander (2014) menar att informerat samtycke ej krävs vid en netnografisk undersökning, där en passiv analys av arkivdata sker på en internetsida som är offentlig. Detta ser jag som en stor fördel med den valda metoden. Förutom dessa faktorer har även plattformens egna regler och normer tagits i beaktande. Överlag följdes riktlinjerna för god etik inom forskning under hela arbetsprocessen.

Den största utmaningen med den netnografiska metoden kom att bli fastställande av tydliga riktlinjer för analysen av det insamlade materialet. Eftersom materialet bestod av bilder, videoklipp och texter, behövdes en analysmodell som gick att tillämpa till alla nämnda delar av materialet. Denna del av arbetsprocessen har krävt absolut mest tid. Slutligen hittades retorisk teori som analysmodell, där även de retoriska medlen etos, patos och logos gick att tillämpa.

Eftersom jag valde att utföra en kvalitativ undersökning, användes andra kriterier än validitet och reliabilitet vid bedömningen av kvalitet och trovärdighet i studien. Kriterierna var att det i studien skall finnas ett teoretiskt perspektiv eller begrepp som för studien var relevant, att en tydlig beskrivning av hur studien genomförts skulle finnas i arbetet samt att syftet och frågeställningarna har besvarats och diskuterats. Alla uppräknade kriterier för kvalitet och trovärdighet finns med i detta arbete, de har lyfts fram vid ett eller flera tillfällen, de har beskrivits samt besvarats eller reflekterats över.

Att ha tillämpat en kvalitativ metod har gett mig en djupare förståelse för fysioterapeuters yrkesmässiga användning av sociala medier och specifikt Instagram, samtidigt som jag fått en bredare kunskap om etik, sekretess och andra aspekter som man behöver ta i beaktande vid forskning på sociala medier.

9 KONKLUSION

Sammanfattningsvis kan det konstateras att sociala medier inom en snar framtid allt mer kommer att integreras i fysioterapeutens arbete. Baserat på studiens resultat vågar jag tro att sociala medier i framtiden kommer att fungera som ett bra komplement till de traditionella fysioterapisessionerna med klienterna. Det finns dock en del faktorer som jag anser ännu behöver beaktas, åtgärdas eller kompenseras på något sätt.

Det fysiska mötet, interaktionen, mellan fysioterapeut och klient uteblir på sociala medier. Mötet där klienten har möjlighet och utrymme att formulera sig, berätta sin historia och förmedla olika upplevelser under behandlingen uteblir. Likaså uteblir det viktiga mötet där fysioterapeuten uppfattar sin klient, observerar känslö- och rörelseuttryck samt lyssnar till både hur och vad patienten säger. (Biguet et al. 2012) På sociala medier uteblir även den fysiska beröringen som till stor del behövs i fysioterapeutens arbete, exempelvis vid palpering och facilitering. Som Broberg & Tyni-Lenné (2009) skriver innefattar interaktion både verbal och ickeverbal kommunikation. Inom fysioterapivetenskap innebär kommunikationen ett samspel mellan fysioterapeut och klient, och interaktionen utgör en integrerad del av fysioterapiprocessen. Kommunikation och interaktion anses enligt Broberg & Tyni-Lenné (2009) vara en förutsättning för lärande och förändring. Enligt min mening behövs någon typ av kompromiss i detta fall, eventuellt kunde

varannan fysioterapisession ske fysiskt, i form av möte med klienten, och där emellan skulle fysioterapin äga rum på sociala medier.

När det handlar om fysioterapeutens yrkesprofession och förmåga att åstadkomma för klienten bästa tänkbara resultat, behöver man som fysioterapeut ha tillgång till ett multiprofessionellt team. Multiprofessionellt team och multiprofessionellt samarbete beskriver samarbetet mellan olika yrkesgrupper där olika expertkunskap slås ihop och kompletterar varandra. Det går givetvis att som fysioterapeut kontakta kollegor och teamarbetare via telefon eller internet för att rådfråga, men även här kommer den vanliga interaktionen och kommunikationen, sättet att bolla tankar och idéer, att ske på ett annorlunda sätt. På sociala medier blir man lätt väldigt ensam.

Den personliga och klientanpassade fysioterapin kan nog inte ersättas helt med information på sociala medier, men utgående från studiens resultat vill jag påstå att man med framgång kan främja hälsa, fysisk aktivitet och rörelseglädje, tipsa om roliga och utmanande träningsformer samt svara på frågor och ge råd via sociala medier. Redan om man som fysioterapeut kunde bidra med ovannämnda tjänster, skulle man påverka samhället ett steg i rätt riktning, det vill säga människan skulle ledas mot ett friskare och hälsosammare liv.

9.1 Förslag till vidare forskning

Denna studie skulle kunna fungera som en grund för vidare forskning inom fysioterapin på sociala medier. Förslagsvis kunde en studie av samma karaktär som denna utföras på andra sociala nätverk. Eftersom jag i denna studie fokuserat på plattformen Instagram skulle det vara intressant att se hur man som fysioterapeut kunde jobba på exempelvis Youtube. Vidare skulle en renodlad kvalitativ studie kunna utföras inom samma ämne. Exempelvis skulle man kunna intervjua fysioterapeuter som flitigt använder sociala medier i sitt arbete.

Ett mer heltäckande ramverk eller någon typ av vägledande riktlinjer som handleder fysioterapeuter i lämplig professionell användning av sociala medier saknas fortfarande. Eventuellt kunde vidare forskning ge ytterligare handledning och riktlinjer för framtida

användning av sociala medier inom fysioterapin. Sådana riktlinjer kunde även vara användbara för andra yrkesmänniskor inom vårdbranschen.

KÄLLOR

- Alpman, M., 2018, *Falska nyheter sprids snabbare än sanna*. Tillgänglig: <https://fof.se/artikel/falska-nyheter-sprids-snabbare-sanna> Hämtad: 10.10.2019
- Berg, M., 2015, *Netnografi: att forska om och med internet*, 1 uppl., Studentlitteratur AB, Lund.
- Biguet, G., Keskinen-Rosenqvist, R. & Berg, A. L., 2012, *Att förstå kroppens budskap – sjukgymnastiska perspektiv*. Studentlitteratur AB, Lund.
- Broberg, C. & Tyni-Lenné, R., 2009, *Sjukgymnastik som vetenskap och profession*. Karolinska Universitetssjukhuset, Stockholm. Tillgänglig: <https://www.fysioterapeuterna.se/globalassets/professionsutveckling/om-professionen/broschyrrer-allmanheten/definition-av-sjukgymnastik-som-vetenskap-och-profession.pdf> Hämtad: 13.06.2019
- Bryman, A., 2011, *Samhällsvetenskapliga metoder*, 2 uppl., Liber, Malmö.
- Carrotte, E. R., Prichard, I. & Su Cheng Lim, M., 2017, "Fitspiration" on social media: A content analysis of gendered images. *Journal of medical Internet research*, 19(3), e95.
- Edney, S., Bogomolova, S., Ryan, J., Olds, T., Sanders, I. & Maher, C., 2018, Creating Engaging Health Promotion Campaigns on Social Media: Observations and Lessons From Fitbit and Garmin. *Journal of medical Internet research*, 20(12): e10911.
- Eksell, J., & Thelander, Å., 2014, *Kvalitativa metoder i strategisk kommunikation*. Studentlitteratur AB, Lund.
- Europeiska kommissionen, 2018, *Bekämpa desinformation på internet: Expertgrupp förespråkar större öppenhet hos onlineplattformar*. [Pressmeddelande]. Strasbourg, Frankrike.
- Eysenbach, G. & Till, J.E., 2001, Ethical issues in qualitative research on internet communities. *British Medical Journal*, 323(7321): 1103–1105.
- Folkhälsomyndigheten, 2013, *Fysisk aktivitet*. Tillgänglig: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/fysisk-aktivitet/> Hämtad: 16.06.2019
- Forskningsetiska delegationen, 2012, *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland*. Tillgänglig: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf Hämtad: 20.06.2019

- Finlands officiella statistik, 2019, *Befolkningens användning av informations- och kommunikationsteknik*. Tillgänglig: http://www.stat.fi/til/sutivi/index_sv.html
Hämtad: 11.09.2019
- Gagnon, K. & Sabus, C., 2015, Professionalism in a Digital Age: Opportunities and Considerations for Using Social Media in Health Care. *Physical Therapy, Volume 95, Issue 3*.
- Hanson, A., 2004, *Hälsopromotion i arbetslivet*. Elanders Berlings AB, Malmö
- Hytönen, K. & Sirén-Heikel, S., 2017. *Unga och sociala medier*. Sällskapet för mediefostrans publikationer Rf. Tillgänglig: <https://mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2018/09/unga-sociala-medier-web-spreads-2.pdf> Hämtad: 11.06.2019
- Instagram, 2018. *Hjälpcenter*. Tillgänglig: <https://help.instagram.com/> Hämtad: 17.06.2019
- Institutet för hälsa och välfärd, 2018, *Bekanta hälsoproblem är fortfarande vanliga i Finland, men även en positiv utveckling kan iakttas*. Tillgänglig: <https://thl.fi/sv/web/thlfi-sv/-/bekanta-halsoproblem-ar-fortfarande-vanliga-i-finland-men-aven-en-positiv-utveckling-kan-iakttas> Hämtad: 11.09.2019
- Kamel Boulos, M. N., Giustini, D. M. & Wheeler, S., 2016, Instagram and WhatsApp in Health and Healthcare: An Overview. *Future Internet*, 8(3), 37.
- Karlberg, M. & Mral, B., 1998, *Heder och påverkan. Att analysera modern retorik*. Natur och Kultur, Stockholm.
- Knight, E., Werstine, R. J., Rasmussen-Pennington, M., Fitzsimmons, D. & Petrella R. J., 2015, Physical Therapy 2.0: Leveraging Social Media to Engage Patients in Rehabilitation and Health Promotion. *Physical Therapy, Volume 95, Issue 3*.
- Kozinets, R. V., 2011, *Netnografi: Etnografiska undersökningar på nätet*, 1 uppl., Studentlitteratur AB, Lund.
- Nationalencyklopedin, u.å.a, *Sociala medier*. Tillgänglig: <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/sociala-medier> Hämtad: 11.06.2019
- Nationalencyklopedin, u.å.b, *Etos*. Tillgänglig: <https://www.ne.se/sök/?t=uppslagsverk&q=etos> Hämtad: 25.06.2019
- Patel, R. & Davidson, B., 2003, *Forskningsmetodikens grunder. Att planera genomföra och rapportera en undersökning*, 3 uppl., Studentlitteratur AB, Lund.
- Pellmer, K., Wramner, B. & Wramner, H., 2012, *Grundläggande folkhälsovetenskap*. 3 uppl., Liber AB, Stockholm.

- Social- och hälsovårdsministeriet, u.å., *Klientens och patientens rättigheter*. Tillgänglig: <https://stm.fi/sv/klientens-och-patientens-rattigheter> Hämtad: 16.10.2019
- Specialpedagogiska institutionen, 2016, *Trovärdighet/Validitet & Reliabilitet*. Tillgänglig: <https://www.specped.su.se/självtändigt-arbete/uppsatsens-olika-delar/trovärdighet-validitet-reliabilitet> Hämtad: 09.02.2020
- Statens beredning för medicinsk och social utvärdering, 2017, *Värdering och syntes av studier utförda med kvalitativ analysmetodik*. SBU:s handbok. Tillgänglig: https://www.sbu.se/globalassets/ebm/metodbok/sbushandbok_kapitel08.pdf Hämtad: 17.10.2019
- Staunstrup, P., 2019, *Instagram-statistik för 2019*. Tillgänglig: <http://staunstrup.se/blog/sociala-medier/instagram-statistik-for-2019/> Hämtad: 17.06.2019
- Svenska Yle, 2018, *Hjärnforskare: Sociala medier gör hjärnan ledsen*. Tillgänglig: <https://svenska.yle.fi/artikel/2018/03/12/hjarnforskare-sociala-medier-gor-hjarnan-ledsen> Hämtad: 23.06.2019
- Tana, J., Eirola, E. and Eriksson-Backa, K., 2019, Rhythmicity of health information behaviour: Utilizing the infodemiology approach to study temporal patterns and variations. *Aslib Journal of Information Management Emerald Publishing Limited* 2050-3806.
- Urho Kekkosen Kuntoinstituuttisäätiö, 2009, *Motionskakan*. Tillgänglig: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/63-motionskakan_09.pdf Hämtad: 27.09.2019
- Urho Kekkosen Kuntoinstituuttisäätiö, 2019, *Aikuisten liikkumisen suositus*. Tillgänglig: <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus> Hämtad: 17.01.2019
- Vigsø, O., 2010, *Retorisk analys*. Studentlitteratur AB, Lund.
- Wikman, A., 2018, *Spridningen av falska nyheter utmanar forskning och vetenskap*. Tillgänglig: <https://svenska.yle.fi/artikel/2018/05/09/spridningen-av-falska-nyheter-utmanar-forskning-och-vetenskap> Hämtad: 10.10.2019
- Yrkeshögskolan Arcada, 2018, *Kvantitativ metodik 2018*. Tillgänglig: <https://arcada.itslearning.com/ContentArea/ContentArea.aspx?LocationID=5711&LocationType=1> Hämtad: 28.08.2019
- Yrkeshögskolan Arcada, 2019, *God vetenskaplig praxis i studier vid Arcada*. Tillgänglig: https://start.arcada.fi/sites/default/files/dokument/ovriga%20dokument/god_vetenskaplig_praxis_i_studier_vid_arcada.pdf Hämtad: 20.06.2019

Zhang, J., Brackbill, D., Yang, S., Becker, J., Herbert, N. & Centola, D., 2016, Support or competition? How online social networks increase physical activity: A randomized controlled trial. *Preventive medicine reports*, 4, 453–458.